

# Manon Baudoz et Élise Clerc lancent « Jeu m'auto-coache »

**Les deux jeunes femmes, convaincues de l'impact des outils de coaching dans l'amélioration du quotidien pour celui qui veut « s'y frotter », en ont dédié un jeu d'auto-coaching. Elles présentent leur concept.**

« **C**e jeu s'adresse à toute personne qui a envie de mieux se comprendre et gérer ses émotions pour vivre plus positivement son quotidien, mais il s'adresse également à des professionnels de l'accompagnement. C'est un éclairateur d'âme. »

Manon Baudoz et Élise Clerc se sont rencontrées dans le cadre de leur formation coaching. Manon habite à la Rivière-Drugeon et Élise à Naisey les Granges, et toutes les deux étaient convaincues de l'impact des outils de coaching dans l'amélioration du quotidien pour celui qui serait prêt « à s'y frotter ». C'est vrai, le développement personnel est un peu dans l'air du temps et ses techniques pour y contribuer restent multiples. Afin d'éclairer des lecteurs parfois dubitatifs, on a voulu découvrir l'originalité de leur méthode ludique basée sur « Jeu m'auto-coache ».

**Concrètement, en quoi consiste ce jeu ?**

« Il se présente sous la forme de cartes, il est accompagné d'un livret pour guider le joueur



**Manon et Élise ont toutes les cartes en main.** Photo ER

et il est organisé en six thématiques : obstacles, destination, gratitude, temporalité, sérénité, relation. »

**Une méthode pratique avec des principes théoriques ?**

« Ils sont issus de la psychologie, de l'analyse transactionnelle et des neurosciences pour mieux comprendre notre cerveau et ses mécanismes, afin d'appréhender les difficultés autrement. »

**Et à quoi vont nous servir les clefs qu'on y trouve à l'intérieur ?**

« Mieux gérer son temps efficacement en cessant de procrastiner et d'être en suractivité ; faire évoluer ses réactions dans les situations de relations conflic-

tuelles ou blessantes ; faire des choix conscients et les assumer ; comprendre sa dualité intérieure et les deux petites voix qui se font souvent les avocats du diable et de la défense ; changer aussi la manière de se percevoir en osant se mettre en avant et en ayant confiance en soi ; définir son objectif et l'atteindre par étapes ; apprendre à lâcher prise ; ressentir les bénéfices d'un processus de gratitude envers soi, les autres et même l'univers. »

Le jeu est disponible en prévente sur Ulule jusqu'au 28 mai. Il sera édité aux Éditions Mioum-Mioum, une maison d'édition pontisaliennaise avec Steven Grah comme illustrateur.